

# ハムともやしの名ムル

<材料 4人分>

ハム:2枚

もやし:60g

きゅうり:1/2本

酢:小さじ2/3

しょうゆ:小さじ2

上白糖:大さじ1/2

ごま油:小さじ1と1/2

ごま:小さじ2/3

} A



<作り方>

- ① もやしは根をとる。きゅうりは輪切り、ハムは短冊切りにする。
- ② もやしときゅうりをさっとゆで、水気を切って冷ます。
- ③ Aを混ぜ合わせておく。
- ④ ハムと野菜をAで和える。

さっぱりとした味付けで、野菜がおいしく食べられます。  
もやしやきゅうりの他に、にんじんや小松菜、ひじきなどを入れて、様々なアレンジメニューもできます。